



Vegane Spargelsuppe

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

weißer Spargel	1 Bund
Salz	
Margarine, vegan	3 EL
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Weißwein, trocken	150 ml
Zitronen	1 St.
Vemondo Vegane Creme	150 g
Pfeffer, weiß	
Zucker	
Petersilie, frisch	5 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Schneebesen

1. Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. In einem Topf Spargelstangen, -schalen und -abschnitte mit 1,5 l Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 15 Min. köcheln. Spargelstangen entnehmen und Spargelbrühe durch ein Sieb gießen, Flüssigkeit auffangen. Spargelstangen in ca. 1 cm große Stücke schneiden, dabei die Köpfe intakt lassen.
2. In dem Topf Margarine und Mehl auf mittlerer Stufe schmelzen und ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Spargelbrühe und Weißwein zugeben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Spargelstücke zugeben und Suppe auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. zugedeckt köcheln.
3. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Topf von der Herdplatte nehmen, vegane Creme einrühren und Spargelsuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Spargelsuppe in tiefen Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	246 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	19 g